LECCIÓN 3

Querido Amigo:

Hoy nuevamente nos reunimos para seguir avanzando, a través de estas profundas instrucciones y maravillosos conocimientos que estas descubriendo.

Om Tat Sat

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"El Bhagavad-gita es para el hinduismo el canto grandioso e insuperable que descubre el secreto de la vida humana en la rendición incondicional y consciente a Krishna". (Thomas Merton).

CAPÍTULO DOS.

Contenidos resumidos del Bhagavad-gita.

Las enseñanzas filosóficas del Bhagavad-gita en estas instrucciones de Krishna al guerrero Arjuna, comienzan en este capítulo. Aturdido y perplejo en cuanto al curso apropiado de la acción, Arjuna se rinde como discípulo de Krishna y le pide instrucción. "Ahora estoy confuso acerca de mi deber y a causa de mi flaqueza he perdido toda compostura. En esta condición te pido que me digas claramente lo que es mejor para mí, ahora soy Tu discípulo y un alma rendida a Ti. Por favor instrúyeme (Bg. 2.7).

Krishna comienza su enseñanza a Arjuna presentando la filosofía Sankhya, el estudio analítico de la materia y el espíritu. Para calmar su horror ante la idea de matar a sus familiares, Krishna contrasta la eternidad del alma (el yo real) con la temporalidad del cuerpo material (la cubierta externa del alma). El alma (atma) es eterna, continúa existiendo después de la muerte del cuerpo material. "Nunca hay nacimiento ni muerte para el alma. Ni habiendo sido una vez, deja de ser jamás. El alma es innaciente, eterna, siempre existente, inmortal y primordial. No se le mata cuando se mata al cuerpo". (Bg. 2. 20).

En el momento de la muerte, el alma transmigra hacia un nuevo cuerpo: "Tal como una persona se pone nuevas vestiduras desechando las viejas, en forma similar, el alma acepta nuevos cuerpos materiales, abandonando los viejos e inútiles". (Bg. 2. 22). El hombre sabio es aquél que conociendo al yo como el alma eterna, no se perturba nunca por el cambio del cuerpo (muerte) y es indiferente a los placeres temporales y dolores del cuerpo material. Tal persona es elegible para la liberación de la encarnación material. Como el yo real es eterno y nunca está sujeto a la muerte, Arjuna no debe lamentarse por tener que matar los cuerpos externos y temporales en el cumplimiento de su deber como Ksatriya (soldado). Más aún, su deber como Ksatriya es luchar en la batalla: "Considerando tu deber específico como Ksatriya, debes saber que no existe para ti una ocupación mejor que la de luchar con base en los principios religiosos, así que no hay necesidad de titubear". (Bg. 2. 31).

Krishna explica luego: el "arte de actuar", karma yoga. Por cumplir con nuestro deber hacia el Supremo en forma desinteresada, (sin desear los frutos de la acción) uno alcanza la liberación de las ataduras materiales. Arjuna le pide luego a Krishna que enumere las características de aquél que está autorrealizado y situado en la conciencia desapegada y trascendental. En el resto del capítulo Krishna describe elaboradamente el sthita-prajña, la persona fija en la conciencia del Supremo. Tal persona plenamente conocedora de su identidad espiritual y de la diferencia con la materia, no está interesada en el placer material. Con los sentidos controlados y con la mente y la inteligencia fijas en el Supremo, él no es afectado por las dualidades materiales tales como la felicidad y el dolor, la pérdida y la ganancia. Tal persona al dejar el cuerpo actual, alcanza el mundo espiritual. (Bg. 2. 55 - 72)

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 2,Texto 17

avinasi tu tad viddhi yena sarvam idam tatam vinasam avyayasyasya na kascit kartum arhati

avinasi - imperecedero; tu -pero; tat - aquél; viddhi - sábelo; yena - por quien; sarvam todo el cuerpo; idam - este; tatam - ampliamente difundido; vinasam - destrucción; avyayasya - de lo imperecedero; asya de ello; na kascit - ninguno; kartum - hacer; arhati - capaz

TRADUCCIÓN: "Sabed que aquello que penetra todo el cuerpo es indestructible. Nadie puede destruir el alma imperecedera"

La palabra clave en este verso es "alma". Si el alma entra en el cuerpo, ¿de dónde proviene? Y cuando sale del cuerpo ¿a dónde va? ¿a un nuevo cuerpo? ¿o llega a liberarse de la cadena de nacimientos y muertes repetidos? ¿Puede existir el alma sin el cuerpo? Piense en estas preguntas cuando medite en este verso y continúe repitiendo tan a menudo como sea necesario para que no olvide los versos aprendidos en las lecciones uno y dos, con sus respectivas traducciones y significados.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

PAVANAMUKTASANAS: Relajación de los brazos.

Continuamos hoy con la segunda serie de posturas de Pavanamuktasanas. Estas le ayudarán a usted a relajar sus brazos. Las asanas requeridas para la relajación de los brazos son dinámicas y exigen especial atención en el área de las manos, pues muchas articulaciones están localizadas allí. Ser capaz de relajar los brazos y las manos significa

una mayor capacidad de trabajo puesto que las manos y los brazos son los que reciben la mayor carga de trabajo en el curso de nuestras actividades diarias.

Si nosotros todos los días dedicamos un tiempo a la práctica de estos ejercicios, eventualmente seremos capaces de relajar perfectamente todas las partes de nuestro cuerpo. La vida diaria significa tener que enfrentar muchas clases de problemas, pero si nuestro cuerpo físico tiene que ser añadido a la lista de estos problemas, entonces todo se vuelve mucho más difícil. Tenemos que aprender a mantener control sobre nuestras funciones corporales para poder canalizar apropiadamente nuestras energías hacia una meta específica.

Experimentar tensión cuando trabajamos significa sobre esfuerzo y pérdida de energía. Por otra parte, estar libre de la tensión, significa una mayor flexibilidad y menor esfuerzo en cualquier actividad. Nuestras vidas deben ser inteligentemente prácticas y la aplicación de esta clase de conocimiento científico nos ayudará a desarrollar un sentido de lógica. Esta serie de lecciones nos ayudarán a tener armonía perfecta en nuestros cuerpos físicos y el resultado práctico será una vida más agradable y feliz.

Le recordamos que los ejercicios se deben realizar teniendo en cuenta la respiración. Cada vez que sienta que su respiración se ha agitado por el ejercicio, suspéndalo hasta que ésta se normalice. Después de cada serie de ejercicios descanse uno o dos minutos.

Y ahora la práctica. Para comenzar practique tres minutos de tranquila meditación y ejecute la primera serie de pavanamuktasanas descritas en la lección dos.

a) Siéntese en el suelo y ponga las piernas delante del cuerpo. Estire las manos, paralelas con las piernas, la espalda debe estar recta. (Fig. 1).

b) Abra y tensione sus manos. Repítalo diez veces. Luego cierre la mano con el pulgar entre los otros dedos. Abra y cierre las manos. Repítalo 10 veces. (Fig. 2).

c) Con el pulgar entre los otros dedos, inicie la rotación de las muñecas, primero en el sentido de las manecillas del reloj (10 veces) y luego en sentido contrario. (Fig. 3).

d) Con los brazos estirados, abra las manos e inicie la flexión de las muñecas subiendo y bajando las manos. Repita el ejercicio 10 veces (Fig. 4)

e) En la misma posición sentada, lleve los dedos de las manos al hombro correspondiente. Inicie el giro de los codos alrededor del hombro, primero en un sentido y luego en sentido contrario. Repita el ejercicio 10 veces en cada uno de los sentidos. (Fig. 5).

FIGURA 5

f) Con las manos abiertas y las palmas hacia arriba estire los brazos hacia adelante y doble luego los codos, tocando los hombros con la punta de los dedos. Repita 10 veces el movimiento. (Fig. 6).

FIGURA 6

Ahora que ha finalizado esta serie de ejercicios, descanse tres minutos. Durante ese tiempo usted puede repetir este mantra (la vibración sonora que libera la mente):

HARE KRISHNA, HARE KRISHNA, KRISHNA KRISHNA, HARE HARE, HARE RAMA, HARE RAMA, RAMA RAMA, HARE HARE

La H se pronuncia como J.

Discutiremos éste y otros mantras en más detalle en las futuras lecciones, pero por ahora deberá ser suficiente aceptar el consejo del Bhagavad-gita a este respecto.

En el capítulo 10 Krishna cita este mantra-meditación como la forma más elevada de autorrealización: "De los grandes sabios yo soy Bhrgu, de las vibraciones soy el OM trascendental, De los sacrificios soy el canto de los Santos Nombres (Japa) y de las cosas inmóviles soy los Himalayas" (Bg. 10. 25)

Aquí, "sacrificio" se usa en su verdadero sentido, el cual es "hacer algo sagrado". Actualmente, "sacrificio" ha llegado a significar abandonar algo, pero la derivación original de esta palabra proviene de sacer, que significa santo, sagrado, y facere, que significa hacer. Así, sacrificio significa realmente "volver santo o espiritualizar", ocupándose en este proceso de autorrealización.

En este verso, Krishna la Suprema Personalidad, quien por definición posee grandeza más allá de lo que podamos imaginar, menciona varios grandes fenómenos materiales, los cuales se pueden utilizar para representar al Supremo. Cada tema mencionado puede ser comprendido como el más grandioso en su respectiva categoría. Así, de todos los procesos espirituales, el canto de los Santos Nombres (Japa) es definido aquí, como el método más elevado de autorrealización.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

VIDA Y ALMA.

En esta oportunidad, le presentaremos dos artículos sobre el importante tema: "NO SOMOS ESTE CUERPO".

El rostro que vemos todos los días en el espejo, refleja una luz que brilla en los ojos y que manifiesta vida. A través de los años, nuestro rostro cambia de la infancia a la juventud y de la vida adulta a la vejez. Pero a través de todos los cambios de nuestro cuerpo, nosotros permanecemos como la misma persona consciente.

Todos podemos entender intuitivamente que somos diferentes del cuerpo físico. Cuando miramos los miembros de nuestro cuerpo, nosotros decimos: "esta es mi mano" o "esta es mi pierna". El Yo es el poseedor y el observador del cuerpo. Este Yo se revela mediante la conciencia.

Cuando la conciencia sale, el cuerpo material se convierte en un cadáver inanimado y sin vida. El doctor Bigelow, jefe de cirugía del corazón del hospital general de Toronto describió este fenómeno: "Existen ciertos casos en los que usted se halla presente por casualidad en el momento en el que la gente pasa de un estado animado a la muerte, y algunos misteriosos cambios tienen lugar. Uno de los más notables es la repentina falta de vida o brillo en los ojos. Estos se ponen opacos y literalmente sin vida, inhabitados".

Los científicos han compilado una montaña de datos de laboratorio acerca de los importantes químicos encontrados en el sistema viviente, tales como proteínas, ácidos nucleicos (DNA y RNA), carbohidratos, etc. Pero todos los intentos de explicar el fenómeno de la conciencia como producto de una reacción química coordinada no ha producido nunca ningún resultado tangible. Al discutir su búsqueda de toda la vida del misterio de la conciencia, el ganador del premio novel de Química Albert Szent-Gyorgi dijo: "En mi investigación acerca de la esencia de la vida, dejé a un lado la concepción de átomos y electrones, los cuales no poseen vida en absoluto. Por eso en mi vejez, yo estoy ahora volviendo sobre mis pasos".

Que existe vida más allá de los átomos y electrones fue reconocido por el famoso Biólogo Thomas Huxley, quien dijo: "Me parece evidente que exista un tercer elemento en el universo, o sea la conciencia, la cual no puedo concebir como materia ni energía, ni como cualquier combinación entre ambas". Pero aparte de reconocer la existencia de la conciencia, la ciencia es presionada a dar mayor información de su descubrimiento.

El laureado premio novel de física Niels Bohr escribió una vez: "Reconocidamente, usted no puede encontrar nada en física o química que tenga una relación remota con la conciencia. Sin embargo, todos nosotros sabemos que existe tal elemento como conciencia, simplemente porque está en nosotros mismos. En consecuencia, aparte de las leyes de la física, de la química y de la teoría del quantum, existe este otro elemento diferente a los estudiados (la conciencia), y que debemos aceptar como parte de la naturaleza. Eugene Wigner, otro nobel de física estuvo de acuerdo en que: "la mecánica cuántica no puede describir la vida y la conciencia".

Pero incluso aunque físicos modernos carecen de información sólida acerca de la naturaleza de la conciencia, en antiguos textos Sánscritos tales como el Bhagavad-gita, se encuentran detalladas descripciones de la conciencia como un fenómeno natural, fundamental e irreductible. En el Gita el Señor Krishna explica: "Sabed que aquello que penetra todo el cuerpo es indestructible. Nadie puede destruir el alma imperecedera. Sólo el cuerpo material de la entidad viviente, la cual es indestructible, inconmensurable y eterna, está sujeto a destrucción, por lo tanto, lucha, ¡Oh descendiente de Bharata!". (Bg. 2.17 - 18).

En el Capítulo séptimo del Bhagavad-gita, la conciencia es descrita como la energía universal superior a la materia. Nuestros cuerpos físicos formados con elementos materiales son parte de la energía inferior eternamente cambiante. Pero la fuerza vital que activa el cuerpo humano es una partícula de la antimateria (potencia superior); ella es la fuente de la conciencia y la difunde por todo el cuerpo, exactamente como el sol esparce sus rayos por el cielo.

En su estado puro la conciencia se compara al aire limpio. Aunque la naturaleza del aire es inodora, cuando se pone en contacto con un objeto se percibe su aroma. Cuando corre el viento por un jardín de flores, el aire se llena con su dulce fragancia, una brisa del océano flotando sobre las rompientes olas se convierte en un aire salado y confortante, pero el viento pasando por un basurero, se vuelve pestilente. Con todo, estos olores son esencialmente diferentes del aire en sí mismo.

De la misma manera, la conciencia humana pasa por innumerables designaciones físicas transitorias. Se concibe a alguien como un hombre o una mujer, gordo o flaco, americano alemán o ruso, granjero, abogado o político, joven, maduro o viejo, rico, pobre o de clase media, pero todas estas entidades son cambiantes; ellas vienen y se van con el paso del tiempo. Hoy soy un doctor, pero cuando estaba niño no era un doctor. Todos estos conceptos materiales se toman y se dejan atrás. Como las nubes en el cielo, estas designaciones mentales y corporales son barridas por los vientos del tiempo y finalmente al terminar la vida, cambian. Sin embargo, la conciencia continúa existiendo más allá de la muerte del cuerpo. ¿Cuál es su destino? y ¿Qué fuerzas guían su invisible e imperceptible viaje o jornada?

Somos Almas Espirituales.

Todos recordamos haber visto uno de esos hombres transparentes hechos de plástico con los órganos expuestos: el corazón, pulmones, cerebro, venas, músculos y todo lo demás, pero nunca nos preguntamos cuál es la parte que hace que el cuerpo viva. En las clases de Biología y Química nuestros profesores nos decían una y otra vez que una compleja ordenación de átomos es lo que da lugar a que el ser humano viva, complementado con una personalidad única, emociones, opiniones e inteligencia. Pero los átomos de nuestros cuerpos son los mismos átomos de los automóviles, los televisores, las cámaras y los demás objetos inanimados. ¿Qué es lo que hace que una compleja organización de átomos tenga vida y otras no? Uno de los pocos lugares donde usted puede encontrar una respuesta precisa a esta cuestión es el antiguo clásico de la India: "El Bhagavad-gita". Además de esta naturaleza inferior, ¡Oh Arjuna el de los poderosos brazos!, hay una energía superior Mía la cual consiste en todas las entidades vivientes que luchan con la naturaleza material y que sostienen el universo". (Bg. 7. 5).

LOS ESCRITOS DE SRILA PRABHUPADA DIERON LA INSPIRACIÓN PARA CREAR ESTE CURSO DE YOGA, DE TAL MANERA QUE EL MENSAJE LLEGUE A TODA CIUDAD Y ALDEA DEL MUNDO.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

El Guru y el Parampara.

Examinaremos ahora el concepto Védico del maestro (guru) y del estudiante (sisya). El estudiante no solamente debe acudir a la literatura Védica para el conocimiento perfecto, si no que debe recibir conocimiento de un maestro con quien mantendrá una relación especial. Técnicamente la palabra "guru" significa "pesado", y el guru cualificado debe ser pesado o serio con el conocimiento. Cualquiera que esté aturdido por los problemas inherentes a la existencia debe aproximarse a un maestro espiritual para adquirir conocimiento. De este modo, el Bhagavad-gita presenta la

relación ideal entre el maestro y el discípulo. Al tener que luchar en la batalla contra sus amigos y parientes, Arjuna se sintió muy desalentado y abrumado. Un notable Psicólogo ha comentado que Arjuna experimentó lo que se denomina "ansiedad ontológica", es decir, perdió la visión de su identidad y de su deber. Por eso él se aproximó a su guru, a su maestro, Krishna (quien es aceptado por los Vedas como la Suprema Persona, el conocedor y el compilador de los Vedas). "He perdido toda compostura", dijo Arjuna. "Por favor instrúyeme". (Bg.2. 7). Posteriormente, el Señor Krishna le dice a Arjuna que todo el mundo debe aceptar un maestro espiritual genuino.

En el Mundaka Upanisad (1.2.12) leemos textualmente: tad-vijñanartham sa gurum eva bhigacchet samit-panih srotri- yam brahma-nistham

Que traducido significa:

Para aprender la ciencia trascendental, uno debe acercarse sumisamente a un maestro espiritual genuino, que esté en la línea discipular y que esté fijo en la Verdad Absoluta.

De esta manera, el mensaje de los Vedas desciende a través del maestro espiritual. Como ya hemos mencionado, los Vedas sostienen que el conocimiento adquirido, tanto por percepción sensual o por especulación, nunca puede capacitar al estudiante para alcanzar la meta más elevada de la vida. La Verdad Védica llega al estudiante por el proceso descendente, desde los Vedas y pasando por el guru. Esta cadena de transmisión se llama "guru-parampara", la sucesión discipular. En el Bhagavad-gita (4.2) Krishna le dice a Arjuna, "evam parampara praptam", "Esta ciencia suprema (el bhakti-yoga, o conocimiento mediante el servicio devocional), fue así recibida a través de la cadena de sucesión discipular". Así que la relación del estudiante no es sólo con su propio maestro espiritual, sino también con el maestro espiritual de su maestro espiritual y con el maestro espiritual de ese maestro, y así sucesivamente, en una inquebrantable cadena de maestros. La cadena de maestros en la cual un "guru" particular escucha y habla la verdad se denomina su "sampradaya". Por ejemplo, en el "Brahma-sampradaya" el conocimiento Védico desciende de Brahma, y en el "Kumara sampradaya" desciende de los Rsis Kumara (sabios). En el concepto Védico, estos "sampradaya" empezaron con la creación del universo y perduran hasta el momento actual en la persona del propio guru del estudiante. Gracias a la consistencia de la transmisión, todos los gurus previos están presentes en las enseñanzas del maestro espiritual actual. El estudiante recibe el mensaje Védico puro, del mismo modo como él puede recibir un mango de una cadena de personas situadas en las ramas del árbol de mango. El hombre en lo más alto del árbol toma la fruta y la pasa con cuidado al hombre que está abajo. Así la fruta desciende de un hombre a otro y llega al que está en el suelo, sin ningún daño y sin cambio alguno.

Uno puede preguntarse si una línea de maestros puede pasar el mensaje exactamente de uno a otro sin cambiar, quitar o adicionar algo. Nadie puede presumir de hablar acerca del conocimiento Védico recibido en sucesión de anteriores maestros solamente el guru perfecto. Si el mensaje permanece puro y procede de un guru cualificado se asegura el éxito en el proceso Védico.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SUS RELACIONES CON EL MUNDO.

EL YOGI Y LA VERACIDAD.

El Señor Bendito dijo: "¡Oh hijo de Bharata!, la ausencia de temor, la purificación de la existencia propia, el cultivo del conocimiento espiritual, la calidad, el auto-control, la ejecución de sacrificios, el estudio de los Vedas, la austeridad, la sencillez, la no violencia, la veracidad, el estar libre de la ira, la renunciación, la tranquilidad, la aversión a buscar defectos en los demás, la compasión y la ausencia de codicia; la mansedumbre, la modestia y la firme determinación, el vigor, la indulgencia, la fortaleza, la limpieza, la carencia de lujuria y la pasión por el honor, estas cualidades trascendentales pertenecen a los hombres piadosos dotados por la naturaleza divina". (Bg. 16. 1 - 3).

Hoy discutiremos acerca de la importancia de la veracidad, tenemos que entender que cualquiera que desee avanzar en la vida espiritual y perfeccionar su meditación, debe ser honesto en todo tiempo y bajo toda circunstancia: "El mal es mal, y el sabio nunca como bien lo tratará, aunque sediento se encuentre, agua de la calle no beberá (Pancatantra). Esto significa que uno debe ser honesto consigo mismo y con los demás. El estudiante que no ha preparado su examen puede copiarlo de alguien más y por lo tanto obtener buenos resultados, pero por supuesto está engañándose a sí mismo.

De la misma manera, no hay atajo para aquel que verdaderamente desea la autorrealización. Él debe practicar cumplidamente su meditación y entender con sinceridad cuál es la meta última de la vida. Es fácil cultivar la apariencia exterior de éxito en la vida espiritual, pero las apariencias no significan resultados reales.

En la actualidad, el más grande engaño es el que "somos estos cuerpos". En efecto este cuerpo está hecho de elementos materiales, los cuales son temporales e insatisfactorios para el alma eterna que constituye nuestra identidad real. Seguramente estamos en capacidad de disfrutar esos cuerpos temporales, pero ¿por cuánto tiempo? Poseer un cuerpo material e identificarse falsamente con él significa en últimas aceptar el peso de la enfermedad y la vejez, de las cuales nadie en el concepto temporal puede escaparse, y las cuales pueden eventualmente destruir nuestros planes de disfrute material.

Por lo tanto, la persona inteligente supera los lazos del cuerpo y los sentidos y guía su vida con toda determinación hacia la realización espiritual y la felicidad, que son eternas y bienaventuradas. La energía ilusoria o Maya es tan fuerte que algunas veces nuestra mente puede sugestionarnos o aún forzarnos a hacer cosas que al final acaban siendo muy desfavorables, física, mental o espiritualmente. Aún después de saber lo que está pasando, la mente continúa imponiéndonos sus caprichos: haz esto, haz lo otro, mira acá. Por consiguiente, alguien que es honesto tratará siempre de controlar su mente usando su inteligencia, porque la inteligencia, que es diferente a la mente, pertenece en realidad a la energía superior. Tiene la capacidad y el poder para controlar la mente si es entrenada de forma apropiada.

Podemos observar esta energía ilusoria en la práctica. Cuando a una persona enferma su médico le aconseja abstenerse de fumar y beber, es porque el doctor sabe que si el enfermo continúa haciéndolo, morirá. Pero aunque la persona enferma ha escuchado el consejo de una autoridad cualificada, es probable que no sea capaz de controlar sus sentidos y su mente, y por lo tanto seguirá tratando de disfrutar de las actividades destructivas prohibidas, a pesar del hecho de que su final será ciertamente doloroso y fatal. En consecuencia, es él y solamente él quien se está causando tantos problemas. Esto es lo que significa engañarse a sí mismo.

Tenga esto presente: solamente se puede derivar frustración de la búsqueda de placer como una finalidad, o de perseguir cosas que son inútiles, innecesarias o antinaturales a nuestra esencia, el yo real o alma. Sin embargo, si solamente buscamos lo que es necesario, útil y natural para el alma, nunca seremos engañados.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD.

AYUR-VEDA.

"La gente debe dar una recepción calurosa a la religión, la riqueza, el maíz, la instrucción de un maestro espiritual y la medicina". (Canakya Pandit).

La enfermedad es una de las cuatro miserias básicas del cuerpo, y por lo tanto éste se debe cuidar seriamente conservándolo limpio de maleza o cizaña que lo hagan inútil para el cultivo de la autorrealización. De acuerdo con los Vedas la enfermedad debe tratarse como si fuera el fuego: extinguirlo tan pronto como aparezca. Mejor aún es llevar una vida saludable para prevenir los malestares del cuerpo.

Hoy le presentaremos el Ayur-veda, "la ciencia de la vida natural y aprobada". Por supuesto sólo mencionaremos unos cuantos principios que le ayudarán a entender las funciones del cuerpo. Además, explicaremos algunas dietas y remedios caseros. Para enfermedades serias usted siempre debe consultar al médico.

¿Qué es el Ayur-veda?

El Ayur-veda es el sistema médico tradicional de la India antigua y moderna, tiene sus raíces en los Vedas. En el idioma sánscrito Ajuar significa "vida" y Veda significa "ciencia". Por lo tanto, Ajur-Veda significa "Ciencia de la Vida", y también "el conocimiento para tener una vida larga y pacífica".

El Ayur-veda une lo físico con lo metafísico, conecta la más elevada conciencia con una salud más satisfactoria. Promueve las técnicas para el cuidado preventivo y curativo de la salud, integrando las disciplinas mentales, espirituales y físicas.

La tradición escrita en el Ayur-veda se remonta a muchos miles de años. Ha sido practicado sin interrupción desde la antigüedad hasta nuestros días. El Señor Ampthill, gobernador del Sur de la India durante el período colonial, dijo: "La gente de la India esta familiarizada con la medicina preventiva y curativa, mientras que Europa se encuentra en un estado de ignorancia salvaje... La ciencia de la medicina se originó en India y de allí la llevaron primero a Arabia y luego a Europa".

El ayur-veda presenta conceptos y aproximaciones de tal magnitud que podría revolucionar la medicina moderna. Contiene una clasificación de técnicas terapéuticas que no tiene paralelo con ninguna escuela de medicina. Herbología y farmacología, terapia física y masajes, terapia dietética y nutricional, cirugía, psiquiatría, el uso de mantras espirituales, técnicas de meditación y purificación, forman parte de la terapéutica del Ayur-Veda.

Las tres Doshas.

El ayur-veda está basado en el estudio de las tres energías del cuerpo: Vata, pita y kapha, las tres Doshas. Estos términos han sido traducidos algunas veces como aire, bilis y mucosidades, sustancias estas que encontramos profusamente dentro de nuestro cuerpo. Más correctamente, éstos son los principios energéticos o centros de energía, que producen y distribuyen las sustancias mencionadas, junto con otras más, para mantener el cuerpo en forma.

Querido Estudiante: como usted recordará, en nuestra lección introductoria se mencionaron los cinco elementos burdos que componen el mundo material: tierra, agua, fuego, aire y éter. Al mezclarse estos elementos se determina la constitución de todos y cada uno de los objetos, inclusive nuestros cuerpos burdos. Además existen los tres principios sutiles que controlan la materia, las tres modalidades de la naturaleza "bondad, pasión e ignorancia". Estas modalidades determinan las cualidades materiales, tanto de los cuerpos burdos como de los sutiles, de los objetos y de las situaciones. Un buen ejemplo de estas tres modalidades son los colores, amarillo (para la bondad), rojo (para la pasión) y azul (para la ignorancia). Con estos tres colores principales un artista puede producir cualquier color y pintar un número ilimitado de cuadros. De la misma manera, el Señor Supremo junta todos los cuerpos y situaciones de la vida sacándolos de una mezcla de las tres modalidades de la naturaleza. Estas modalidades serán discutidas nuevamente en la lección 12 de este Curso. Si usted desea, puede ampliar su conocimiento en el tema consultando mientras tanto los capítulos 14, 17 y 18 del Bhagavad-gita Tal Como Es.

El Vata (aire, que se refiere a la energía vital) domina los movimientos y la percepción del dolor, las actividades sensoras y motoras, la movilidad de las células, los impulsos de los terminales nerviosos, la respiración y la digestión, el dolor y el placer. El Ayur-veda distingue diez "aires" diferentes, los cuales controlan todas las funciones sensoriales del cuerpo, y son importantes para el progreso en el Hatha-Yoga. Hablaremos más detalladamente acerca de estos "aires" en las lecciones 10 y 15, sección tercera, de este Curso.

Pita Dosha: (La energía controladora de la bilis que es líquida y de color amarillo claro), es la energía calórica que hay en cada célula, y está situada en los siguientes siete componentes del cuerpo a los cuales también controla: ombligo, estómago, glándulas sudoríparas, sangre, linfa, ojos y piel. De la Pita Dosha se genera la última de las Doshas: Kapha, que es el principio de la energía sólida que domina los elementos mucosos. Los aminoácidos y las proteínas con las cuales se construye el cuerpo, caen bajo la categoría de kapha. La Kapha está situada en los siguientes

puntos, a los cuales también controla: Pecho, garganta, nariz, lengua, cabeza, intestino grueso, membranas sinoviales y grasa.

Además de controlar los diferentes cuerpos, las Doshas también determinan la calidad del ambiente. Recuerde que "Vata" se refiere al principio de los aires vitales, "Pita" al principio de la energía calórica y "Kapha" al principio de las sustancias sólidas, para que pueda comprender que los cambios en el ambiente también alteran el balance de las Doshas. Por ejemplo, en una región montañosa predomina "Vata"; en el nivel del mar la kapha Dosha; mientras que en el desierto la pita Dosha está en la atmósfera.

Los alimentos están dominados también por los principios energéticos sutiles. Por su parte, ellos influyen en las Doshas del cuerpo.

Querido estudiante: en este curso queremos darle una idea de los principios del Ayur-veda, y de ninguna manera queremos desanimarle para que usted consulte a su médico en caso de enfermedad. Sin embargo, usted podrá entender cómo proceden los doctores Ayur-Védicos cuando tratan una enfermedad, la cual es definida como un desequilibrio de las tres Doshas en el cuerpo. En lugar de inyectar químicos y venenos en el sistema del paciente, que son extraños y que en la mayoría de los casos producen efectos negativos, o aún de utilizar el escalpelo y la sierra, los médicos Ayur-Védicos con la ayuda del conocimiento total del cuerpo, los alimentos, las plantas y el ambiente, corrigen el desequilibrio de las tres Doshas, por medio de las dietas, un posible cambio del ambiente y medicinas naturales que se encuentran producidas por la naturaleza. Estas medicinas son más poderosas que los químicos inventados por el hombre y no producen efectos negativos. Los médicos Ayur-Védicos comprenden todas las leyes circundantes, de acuerdo con las cuales, el Señor Supremo ha creado este mundo.

Para mantener un balance apropiado de las tres Doshas, el Ayur-veda enfatiza los cinco factores siguientes: 1. Dieta adecuada, 2. Ejercicio, 3. Regulación sexual, 4. Actividad mental apropiada, 5. Ambiente descontaminado. Todos estos factores se darán a conocer en nuestro curso como ingredientes naturales en la práctica del yoga.

Primero hablemos de una dieta apropiada en esta sección.

Una buena salud depende de nuestros hábitos para comer:

El Ayur-veda ve al estómago como el centro del cuerpo, puesto que recibe los alimentos que son convertidos en nutrientes de las Doshas. Por lo tanto, la buena salud depende en gran medida de ejercitar con moderación tanto el comer como el dormir: "Aquél que es regulado en sus hábitos de comer, dormir, trabajar y divertirse, puede mitigar todas las molestias materiales con la práctica del yoga". (Bg. 6. 17).

Cuando comemos y dormimos en exceso, en forma deficiente, en lugares inapropiados y a destiempo, con toda seguridad las Doshas serán alteradas. El comer o dormir demasiado se llama athiyoga y el comer o dormir muy poco se llama henayoga. Cuando usted disminuye artificialmente la cantidad de alimentos o de sueño las Doshas se alteran y gradualmente se enfermará. Las acciones inapropiadas para atender las demandas del cuerpo se llaman mithyayoga. Un ejemplo de esto es comer a destiempo o en el lugar equivocado. El Ayur-veda recomienda el Samayoga para conservar las necesidades del cuerpo reguladas y satisfechas. La ciencia Védica de la nutrición describe algunas reglas e ideas para practicar el Samayoga a la hora de comer. Debemos tener en cuenta seis factores para la buena nutrición: el lugar, el momento del día, el tiempo que haya pasado entre comida y comida, la clase de alimentos, el orden en que se comen, y, finalmente, la condición mental de la persona que está comiendo.

El lugar o la atmósfera en que se come debe ser pacífico y tranquilo. Con este fin, es mucho mejor no discutir asuntos mundanos. Al contrario, puesto que el alma autorrealizada acepta su comida como prasadam (la misericordia del Señor), el alimentarse es otra oportunidad para recordar al Señor Supremo.

Krishna explica en el Bhagavad-gita Capítulo 15, texto 14: "Yo Soy el fuego de la digestión en todo cuerpo viviente, y Yo Soy el aire vital saliente y entrante, por medio del cual Yo digiero los cuatro tipos de alimentos". Por lo tanto, también es sabio comer en una atmósfera apropiada para la digestión. Bajo tales circunstancias espirituales, Vaishvanara, una representación del Señor Supremo, presente en nuestros cuerpos como el fuego de la digestión en el estómago, digerirá nuestra comida suave y amorosamente. También debemos comer a la hora correcta. Así como existen momentos más aconsejables para realizar cierta clase de actividades, hay ciertas horas del día que son las más apropiadas para las diferentes comidas. Jataragni (o Vaishvanara), es más fuerte cuando el sol está en su punto medio. Por lo tanto, la comida más sustancial debe hacerse poco después de medio día. En ese momento, las dos terceras partes de la capacidad del estómago pueden llenarse, y los alimentos serán lentamente digeridos aún si es una comida fuerte. Sin embargo, en la mañana se debe hacer un desayuno suave (fruta, leche, buñuelos de arroz, guisantes frescos, etc.), pero si el desayuno es fuerte, trate de llenar solamente una tercera parte de su estómago. De la misma manera, si usted quiere comer en la noche, entonces debe llenar únicamente la tercera parte de su estómago.

Todos hemos experimentado esa sensación de desagrado que queda después de una comida abundante y pesada. Esto se debe a la alteración de las Doshas, tal como lo explicamos anteriormente. Comer menos de lo necesario también altera la vata-dosha (la energía que controla nuestro aire vital), pero el comer en exceso produce una reacción inmediata en todas las Doshas. El antídoto para la hartura es esperar más tiempo antes de hacer la siguiente comida. De esta forma, el fuego de la digestión tendrá más tiempo para digerir el exceso de comida. El ayur-veda aconseja tomar una comida cada seis horas. El día tiene 24 horas, si restamos las seis horas de sueño, nos quedan 18 horas. Así que de acuerdo con el ayur-veda, sólo se debe comer tres veces al día.

La comida que es completamente digerida y asimilada se llama rasa, el elemento primario de combustión del cuerpo. Pero si usted come de nuevo muy rápido, los alimentos de la comida anterior se convertirán en am, o comida sin digerir en el estómago y el duodeno. El comer alimentos inadecuados lleva también a la acumulación de materias sin digerir y putrefactas en el tracto intestinal. Así, por ejemplo, se le presta actualmente mucha atención a la medicina moderna natural en la práctica de limpiar todo el tracto intestinal para eliminar las materias desechables, las cuales se pegan a las paredes intestinales como si fueran goma. El ayur-veda explica que am no es ni rasa (linfa), ni mala

(agua sobrante que se elimina, o sea, heces y orina). El am se fermenta, y tanto más permanezca en el cuerpo, tanto más tóxico se volverá. Siendo el primero en la lista de las causas en las alteraciones de las Doshas. Las Doshas están dispersas por todo el cuerpo, pero son especialmente sensibles en el estómago. Cuando hay am en el estómago, éste puede alterar las otras Doshas en cualquier parte del cuerpo. En consecuencia, comer apropiadamente es el factor más importante para prevenir las enfermedades. El cuerpo es una unidad con el estómago como un centro, y todo emana de este centro en forma de olas o vibraciones. Comer apropiadamente asegura la armonía de todo el cuerpo.

Discutiremos en las próximas lecciones los diferentes tipos de alimentos y el orden en que se deben comer. En nuestra clase de cocina aprenderemos a preparar el ghee, un ingrediente importante en la Cocina Vegetariana Védica. El Ghee, un tipo de mantequilla clarificada, se usa para freír y cocinar. Su sabor es exquisito y no tiene equivalente en la cocina occidental.

Receta para preparar el Ghee

3 libras de mantequilla sin sal.

Coloque la mantequilla sin sal en una olla (las que no se pegan son ideales). El proceso será más fácil si la mantequilla derretida sólo ocupa la mitad o las dos terceras partes de la misma. Derrita la mantequilla a fuego medio hasta que comience a producir una espuma. Con una cuchara larga, remueva la espuma a medida que sale. Baje el fuego a lento. Poco a poco saldrán todos los sólidos y a medida que usted los saca, la mantequilla se pondrá más clara. Continúe sacando los sólidos cada veinte minutos hasta que el Ghee tome un color ámbar y los sólidos no suban más. Este proceso tomará hora y media a dos horas y media. Saque con un cucharón el ghee clarificado y deje aproximadamente una pulgada en el fondo de la olla. Trate de no remover los sólidos que hayan podido quedar en el fondo. El ghee sobrante puede ser colado con una tela de algodón para acabar de remover los sólidos proteínicos. El ghee se puede conservar por tiempo indefinido sin necesidad de refrigerarlo. Los sólidos se pueden guardar y utilizarlos para hacer pan, tortas, vegetales al vapor y cereales.

Aquí tienen un plato para preparar con ghee.

Malpouras

1 Taza de Azúcar en polvo, 1 Taza de Harina Blanca, 1 Taza de Fresas partidas en pedazos pequeños, 3 Tazas de Yoghurt fresco y suave. Agua para amasar y Ghee para fritar.

Primero haga una masa. Use el azúcar, la harina y agua en cantidad suficiente para que la pasta le quede suave y uniforme. Caliente el Ghee en una vasija fuente que sea lo suficientemente grande y honda como para freír. Cuide de no calentar el ghee tanto que le salga humo. Saque con una cucharita porciones de masa y déjelas caer en el ghee caliente. Voltéelas ocasionalmente, a medida que se fritan. Sáquelas cuando estén doradas. Déjelas escurrir en una tela o en una servilleta de papel. Luego colóquelas en una refractaria grande y cúbralas con el yoghurt y las fresas. Deje reposar de tres a cuatro horas antes de servir, mejor todavía si coloca la refractaria en la nevera.

No olvide ofrecer esta preparación al Señor Supremo. Luego sírvala y disfrútela.

Bueno, se finaliza una lección más. No olvide sus tres minutos de tranquila meditación al final de cada sección. Le deseamos que su avance por este sendero sea más rápido cada día.

Los Instructores.

EN LOS CENTROS DE YOGA LOS MAESTROS ESPIRITUALES DAN CONFERENCIAS ACERCA DE LA LITERATURA VÉDICA.